ఆంధ్రజ్యోతి
ANDHRAJYOTHY

3
జయశంకర్ భూపాలపల్లి
ములుగు
మంగళవారం 27 ఫిబ్రవరి 2024

పార్లమెంట్ ఎన్నికల వేడి మొదలవుతోంది. ప్రధానపార్టీలన్నీ గెలుపుగుర్రాల కోసం అన్వేషిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటుశాతాన్ని పెంచుకున్న కమలదళం లోక్‌సభ ఎన్నికలపై కసరత్తు చేస్తోంది. గెలిచే అవకాశాలున్న నేతలను బరిలో నిలిపి సత్తాచాటాలని భావిస్తున్న బీజేపీ అధిష్ఠానం తమ పార్టీలోని సమర్థవంతమైన నేతల పేర్లను పరిశీలిస్తోంది. అంతేకాకుండా బీఆర్‌ఎస్, కాంగ్రెస్‌కు చెందిన మాజీ ప్రజాప్రతినిధులను తమ పార్టీలో చేర్చుకునేందుకు కూడా పావులు కదుపుతోంది. దీంతో బీజేపీ తరపున వరంగల్, మహబూబాబాద్ లోక్‌సభస్థానాల్లో పోటీకి ఎవరిని నిలపబోతోందన్న దానిపై విస్తృత చర్చజరుగుతోంది. పలువురు ఆశావహులు ఈ స్థానాల్లో పోటీకి సై అంటున్న నేపథ్యంలో.. ముగ్గురి చొప్పున పేర్లతో అందిన జాబితాపై బీజేపీ అధిష్ఠానం ఓ సర్వే కూడా జరిపిస్తోందని సమాచారం. 29న తొలి జాబితా ప్రకటన ఉంటుందన్న ప్రచారం నేపథ్యంలో బీజేపీ అభ్యర్థిత్వాలు ఎవరికి దక్కబోతున్నాయన్న ఉత్కంఠ అందరిలోనూ కనిపిస్తోంది.



- బీఆర్‌ఎస్, కాంగ్రెస్ మాజీలతో నేతల చర్చలు
- గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పెరిగిన ఓటు బ్యాంకు
- వరంగల్, మహబూబాబాద్ కోసం పలువురి ప్రయత్నాలు
- మూడేసి పేర్లతో అధిష్ఠానానికి పంపిన జాబితాపై ఫ్లాష్ సర్వే
- 29న తొలి జాబితా ప్రకటనకు అవకాశం
- అభ్యర్థిత్వాలపై శ్రేణులు, ఆశావహుల్లో ఉత్కంఠ

కమలం కసరత్తు!

'పార్లమెంట్' అభ్యర్థుల ఎంపికపై బీజేపీ దృష్టి

వరంగల్, ఫిబ్రవరి 26 (ఆంధ్రజ్యోతి ప్రతినిధి) : పార్లమెంట్ ఎన్నికలపై కమలం పార్టీ దృష్టి పెట్టింది. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోని రెండు పార్లమెంట్ స్థానాల్లో పాగా వేయాలనే లక్ష్యంతో ఆ పార్టీ అభ్యర్థుల ఎంపికపై ఆచితూచి వ్యవహరిస్తోంది. ఇప్పటికే పార్టీలోని కీలక నేతలు ఎంపీ టికెట్ కోసం పోటీ పడుతుండగా.. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పార్టీకి ఓటు బ్యాంకు పెరగడంతో బలమైన అభ్యర్థులను బరిలో దించితే ప్రధాని మోదీ చరిష్మాతో రెండు స్థానాల్లో గెలుస్తామనే ధీమా కమలనాథుల్లో వ్యక్తమవుతోంది. ఇటీవల ఢిల్లీలో రాష్ట్ర ముఖ్య నేతల సమావేశంలో వరంగల్, మహ బూబాబాద్ స్థానాల నుంచి పోటీ చేసే ఆశావహుల జాబితాను అధిష్ఠానానికి అందించారు. ఈ జాబితాతో పాటు బీఆర్‌ఎస్, కాంగ్రెస్‌కు చెందిన ఓ మాజీ ఎంపీ, ఇద్దరు మాజీ ఎమ్మెల్యేలతో జరిగిన రహస్య చర్చల గురించి ఊడా అధిష్ఠానానికి వివరించినట్టు సమాచారం. దీంతో ఎంపీ టికెట్ ఎవరికి దక్కుతుందో అనే ఉత్కంఠ కాషాయ శ్రేణుల్లో నెలకొంది.

పోటీకి కమలం నేతల తహతహ...

వచ్చే పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో పోటీకి కమలం పార్టీలోని పలువురు సీనియర్, జూనియర్ నేతలు తహతహలాడుతున్నారు. ఇప్పటికే వాల్ రైటింగ్ పూర్తి చేసుకుని, తమకే టికెట్ అనే ధీమాలో కొంతమంది ఆశావహులున్నారు. ప్రధానంగా వరంగల్ (ఎస్సీ రిజర్వుడు) పార్లమెంట్ స్థానం నుంచి పొత్తులో భాగంగా ఎంఆర్‌పీఎస్ అధినేత మంద కృష్ణమాదిగ పేరు ప్రముఖంగా వినిస్తోంది. స్వయంగా ప్రధాని మోదీనే మందకృష్ణను పోటీ చేయాల్సిందిగా కోరినట్లు పార్టీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. అయితే ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు మంద కృష్ణమాదిగ ఆసక్తి చూపటం లేదన్న చర్చ జరుగుతుండగా.. ఒకవేళ ఆయన వరంగల్ నుంచి పోటీకి సుముఖంగా లేకపోతే పెద్దపల్లి బరిలోనైనా దింపాలని బీజేపీ అధిష్ఠానం భావిస్తున్నట్టు తెలుస్తోంది. వరంగల్ నుంచి మంద కృష్ణమాదిగ తరువాత రిటైర్డ్ పోలీస్ ఉన్నతాధికారి కృష్ణప్రసాద్ పేరు ప్రముఖంగా వినిపిస్తోంది. కొంత కాలంగా బీజేపీ టికెట్ కోసం కృష్ణప్రసాద్ తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. అలాగే ఎస్సీ మోర్చ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కొండేటి శ్రీధర్ కూడా టికెట్ కోసం అధిష్ఠానంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో వర్ధన్నపేట నుంచి పోటీ చేసి ఓడిపోయిన శ్రీధర్ మరోసారి ఎంపీ బరిలో నిలవడం ద్వారా తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకునేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. వీరితో పాటు మాజీ ఎమ్మెల్యే బొజ్జపల్లి రాజయ్య కుమారుడు సుభాష్, పరకాలకు చెందిన బీజేపీ సీనియర్ నేత దుబాసి వాసుదేవ్, పరకాల మునిసిపల్ మాజీ చైర్మన్ రాజభద్రయ్య తదితరులు కూడా టికెట్ కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అలాగే ఎస్టీ రిజర్వుడు స్థానమైన మహబూ బాబాద్ టికెట్ కోసం పలువురు నేతలు తీవ్రంగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మహబూబాబాద్ నుంచి పోటీ చేసి ఓడిపోయిన హూస్సేన్‌నాయక్, యాప సీతయ్య, కృష్ణవేణి నాయక్‌లతో పాటు ఓ రిటైర్డ్ ఉద్యోగి కూడా రేసులో ఉన్నారు.

అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పెరిగిన బీజేపీ గ్రాఫ్..

ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ గ్రాఫ్ కాస్త పెరగటం కమలనాథులు జోష్‌లో ఉన్నారు. వరంగల్ పార్లమెంట్ పరిధిలోని ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు ఉండగా, కాంగ్రెస్‌కు 6,63,556ఓట్లు రాగా.. బీఆర్‌ఎస్‌కు 4,33,368ఓట్లు, బీజేపీకి 1,56,638ఓట్లు పోలయ్యాయి. ప్రధానంగా బీజేపీకి పరకాల, వరంగల్‌తూర్పు, వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గాల్లో భారీగా ఓట్లు పోలయ్యాయి. భూపాలపల్లి, వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గల్లో ఉనికి చాటుకుంది. పాలకుర్తి, స్టేషన్ ఘన్‌పూర్ నియోజకవర్గాల్లోనే చెప్పుకోదగిన స్థాయిలో ఓట్లు రాలేదు. అలాగే మహబూబాబాద్ పరిధిలోని ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు ఉండగా, కాంగ్రెస్‌కు 6,85,897ఓట్లు పోలవగా.. బీఆర్‌ఎస్‌కు 4,43,910ఓట్లు వచ్చాయి. బీజేపీకి 34,431ఓట్లు లభించాయి. మహబూబాబాద్‌లో మినహా పెద్దగా ఎక్కడ బీజేపీ ఓటు బ్యాంకు పెరగలేదు. అయితే ప్రస్తుతం అయోధ్యలో రామమందిర నిర్మాణం తరువాత ప్రజల చూపు బీజేపీ వైపు మళ్లిందని ఆ పార్టీ నేతలు భావిస్తున్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు, పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ఓటరు నాడి కూడా మారుతుందని కాషాయం నేతలు అంచనా వేస్తున్నారు. దీంతో మోదీ చరిష్మాతో రెండు స్థానాల్లో పాగా వేస్తామనే ధీమాతో కమలనాథులు ఉన్నారు.

గోడ దూకేస్తారా..?

వరంగల్, మహబూబాబాద్ పార్లమెంట్ స్థానాలపై దృష్టిపెట్టిన బీజేపీ నేతలు ఇతర పార్టీల్లోని కీలక నేతలను చేర్చుకునేందుకు చర్చలు జరుపుతున్నారు. ఇటీవల ఢిల్లీలో హోమ్ మంత్రి అమిత్‌షా, జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డాతో రాష్ట్రానికి చెందిన కీలక నేతలు భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్, మహబూబాబాద్ స్థానాల్లో పోటీ చేసే అభ్యర్థులపై చర్చ జరిగినట్లు సమాచారం. అధిష్ఠానానికి రెండు స్థానాల నుంచి టికెట్ ఆశిస్తున్న ముగ్గురేసి ఆశావహుల జాబితాను అందించారు. రాష్ట్ర నాయకత్వం ఇచ్చిన జాబితాపై జాతీయ నాయకత్వం ఫ్లాష్ సర్వే చేయిస్తున్నట్టు తెలిసింది. అయితే వీరే కాకుండా ఇతర పార్టీల నుంచి టికెట్ ఇస్తే వచ్చేవారెవరున్నారని అధిష్ఠానం ఆరా తీసింది. వరంగల్ ఎంపీ స్థానం నుంచి పోటీ చేయాలని బీఆర్‌ఎస్‌కు చెందిన ఓ మాజీ ఎమ్మెల్యేతో ఇప్పటికే రహస్య చర్చలు జరిపినట్లుగా బీజేపీ నేతలు అధిష్ఠానానికి వివరించినట్టు సమాచారం. అయితే పార్టీ మారడంపై సదరు మాజీ ఎమ్మెల్యే డైలమాలో ఉన్నట్లుగా తెలిపారు. బీఆర్‌ఎస్, బీజేపీల మధ్య పొత్తు ప్రచారం కూడా పార్టీ మారే నేతలపై ప్రభావం

మిగతా 4వ పేజీలో..

వనదేవతలకు భక్తుల మొక్కులు

మేడారానికి కొనసాగుతున్న జనం రాక




వనదేవతలను దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకుంటున్న భక్తులు, మేడారం హుండీలను తరలిస్తున్న వలంటీర్లు

మేడారం, ఫిబ్రవరి 26 : సమ్మక్కసారలమ్మల వనప్రవేశంతో మేడారం మహాజాతర శనివారమే ముగిసినా.. మేడారానికి బయటి ప్రాంతాల భక్తుల రాక కొనసాగుతోంది. సోమవారం కూడా వేలాది మంది తరలివచ్చి తల్లులకు మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. జాతర రోజుల్లో రాలేకపోయిన వారు మేడారం చేరుకుని జంపన్న వాగులో పుణ్యస్నానాలను ఆచరించి వనదేవతల గద్దెకు చేరుకుని మొక్కులు చెల్లించుకుంటున్నారు.

హనుమకొండకు హుండీల తరలింపు..

మేడారం మహాజాతరలో భక్తులు సమర్పించే కానుకల కోసం గద్దెల ప్రాంగనంలో ఏర్పాటు చేసిన హుండీలను సోమవారం హన్మకొండలోని టీటీడీ కల్యాణ మండపానికి తరలించి భద్రపరిచారు. జాతర సందర్భంగా మొత్తం 512 హుండీలను ఏర్పాటు చేయగా అందులో 482 ఇనుప, 30 వస్త్ర హుండీలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటన్నింటిని సోమవారం 13 ప్రత్యేక కార్గో వాహనాల్లో పోలీసుల బందోబస్తు మధ్య హనుమకొండకు తరలించారు. ఇదిలా ఉంటే 29న ఈ హుండీలను తెరిచి లెక్కింపును ప్రారంభించనున్నారు.

మేడారంలో ముమ్మరంగా పారిశుధ్య పనులు



గద్దెల ప్రాంగణంలో పేరుకుపోయిన వాటిని తొలగిస్తున్న కార్మికులు

కోటిన్నర మందికి పైగా భక్తులు వచ్చిన వనదేవతల మహాజాతర ముగిసిన నేపథ్యంలో మేడారంలోని సమ్మక్క, సారలమ్మల గద్దెల ప్రాంగణాలతో పాటు మేడారం పరిసరాలను పారిశుధ్య సిబ్బంది శుభ్రం చేస్తున్నారు. భక్తులు తల్లులకు సమర్పించిన బెల్లం, కొబ్బరి, వడి బియ్యం గద్దెల ప్రాగణంలో పేరుకుపోగా సోమవారం పారిశుధ్య కార్మికులు వాటిని తొలగించి శుభ్రం చేశారు. 50 మందికి పైగా కార్మికులు గద్దెలపై ఉన్న నిల్వలతో పాటు కింద పేరుకుపోయిన చెత్తను తొలగించారు. ఈ పారిశుధ్య పనులపై మేడారం జీపీ కార్యాలయంలో డీఎల్‌పీవో, కార్యదర్శులు ఇతర సిబ్బందితో డీపీవో వెంకయ్య సమీక్ష నిర్వహించారు. మేడారం మహాజాతర సందర్భంగా భక్తులు వదిలిన వ్యర్థాలను పూర్తి స్థాయిలో తొలగించాలని, జాతర పరిసరాలన్ని పూర్తి స్థాయిలో శుభ్రపర్చాలని వారికి సూచించారు. ఇప్పటికే సగానికి పైగా పనులు పూర్తయ్యాయని, రెండు రోజుల్లో 100 శాతం పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. చెత్తను ఎప్పటికప్పుడు డంపింగ్ యార్డులకు తరలించాలని, దుర్వాసన రాకుండా వ్యర్థాలపైరసాయనాలు పిచికారీ చేయాలని సూచించారు. స్థానికులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఈ పారిశుధ్య పనులు చేయాలని, వన్య ప్రాణులకు, పాడి పశువులకు ప్రమాదక రంగా అటవీ ప్రాంతాల్లో ఉన్న చెత్తను డంపింగ్ యార్డులకు తరలించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వారం రోజుల పాటు జిల్లాలోని పంచాయతీ కార్యదర్శులంతా మేడారం పారిశుధ్య పనులపై దృష్టి సారించాల ని ఆదేశించారు. సమీక్షలో ప్రత్యేకాధికారి రవి, డీఎల్‌పీవోలు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, గ్రామపంచాయతీల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఫిర్యాదులపై సత్వరం స్పందించాలి

భూపాలపల్లి ఎస్పీ కిరణ్ ఖరే



ఫిర్యాదుదారుల సమస్యలు తెలుసుకుంటున్న ఎస్పీ కిరణ్ ఖరే

కృష్ణకాలనీ (భూపాలపల్లి), ఫిబ్రవరి 26: ఆయా సమస్యలపై వచ్చే ఫిర్యాదులపై పోలీసులు సత్వరంగా స్పందించాలని భూపాలపల్లి ఎస్పీ కిరణ్ ఖరే అన్నారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ఆయన సోమవారం ప్రజాదివస్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. వివిధ సమస్యలతో వచ్చిన వారి నుంచి ఫిర్యాదులు, వినతులను స్వీకరించారు. వాటిపై ఆయా పోలీస్‌స్టేషన్ల అధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూ ప్రతి సమస్యనూ కులంకుశంగా తెలుసుకొని, బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా కృషి చేయాలన్నారు. చట్ట పరిధిలో ఆ సమస్యలను పరిష్కరించి పోలీసుల పట్ల ఉన్న నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకోవాలన్నారు. తమకు కచ్చితంగా న్యాయం జరుగుతుందనే భరోసాను బాధితులకు కల్పించాలన్నారు. శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించేవారి పట్ల, మహిళల పట్ల అరాచకాలు, వేధింపులు తదితర నేరాల పట్ల కఠినంగా వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు.

అప్పుల బాధతో రైతు ఆత్మహత్య



శ్రీనివాస్ మృతదేహం

కాటారం, ఫిబ్రవరి 26 : అప్పుల బాధతో పురుగుల మందు తాగి రైతు ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంఘటన భూపాలపల్లి జిల్లా కాటారం మండలంలో సోమవారం చోటుచేసుకుంది. కుటుంబ సభ్యులు, ఎస్సై అభినవ్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. చిద్నెపల్లి గ్రామ పంచాయతీ పరిధి దంతెలపల్లికి చెంది న సింగిరెడ్డి శ్రీనివాస్ (48) తనకున్న మూడెక రాల భూమితోపాటు మరో మూడెక రాలు కౌలుకు తీసుకొని పత్తి, మిర్చి పంట వేశాడు. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, తెగుళ్ల కారణంగా పత్తి దిగుబడి సరిగా రాలేదు. మిర్చి పంట పూర్తిగా దెబ్బ తింది. దీంతో పంటల కోసం చేసి న అప్పులు రూ.7 లక్షలు అలాగే మిగిలిపోయాయి. వాటిని తీర్చే మార్గం లేక మనస్తాపం చెందిన శ్రీనివాస్ ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమయంలో పురుగుల మందు తాగాడు. తీవ్ర అస్వస్థతకు గురైన అతడిని పక్కింటి వారు గమ నించారు. 108 అంబులెన్స్ ద్వారా మహదేవపూర్ సామాజిక ఆస్పత్రికి తర లిస్తుండగా మార్గమధ్యలోనే శ్రీనివాస్ తుది శ్వాస విడిచాడు. మృతుడికి భార్య రజిత, ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు. భార్య ఫిర్యా దు మేరకు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్టు ఎస్సై తెలిపారు.

పరిహారం చెల్లించండి..

- సమస్యలు పరిష్కరించండి
- తాడిచర్ల ఓసీపీలో భూ నిర్వాసితుల ధర్నా
- ఐదు గంటల పాటు బైఠాయింపు
- చెల్పూర్ కేటీపీపీ సీఈ హామీతో విరమణ

వివరాలు 4వ పేజీలో



ఓసీపీలో బైఠాయించి నిరసన తెలుపుతున్న నిర్వాసితులు

ఇంటర్ పరీక్షలకు సర్వం సిద్ధం

- రేపటి నుంచి ప్రారంభం
- భూపాలపల్లి జిల్లాలో 8 కేంద్రాలు, 3,825 మంది విద్యార్థులు
- సీసీ కెమెరాల నిఘాలో పకడ్బందీ నిర్వహణ
- ఆన్‌లైన్‌లో హాల్ టికెట్లు.. ప్రిన్సిపాల్ సంతకం లేకున్నా అనుమతి



భూపాలపల్లిటౌన్, ఫిబ్రవరి 26: ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలకు సర్వం సిద్ధమైంది. ఎలాంటి లోటుపాట్లకు తావులేకుండా పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు అధికారులు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. బుధవారం నుంచి పరీక్షలు ప్రారంభం కానుండగా భూపాలపల్లి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఎనిమిది సెంటర్లను ఏర్పాటు చేశారు. మొత్తం 3,925 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయనున్నారు. అన్ని పరీక్ష కేంద్రాల్లో మౌలిక సౌకర్యాలను కల్పించినట్టు అధికారులు తెలిపారు. సీసీ కెమెరాల పటిష్ట నిఘా నడుమ పరీక్షలను నిర్వహిస్తున్నట్టు పేర్కొన్నారు.

ప్రథమ సంవత్సరం పరీక్షలిలా..

ఇంటర్ ప్రథమ సంవత్సరం పరీక్షల షెడ్యుల్‌ను సంబంధిత శాఖ ఇప్పటికే ప్రకటించింది.

• ఈనెల 28న సెకండ్ లాంగ్వేజ్ • మార్చి 1న ఆంగ్లం-1, 4న గణితం-1ఏ, బాటనీ, సివిక్స్-1, • 6న గణితం- 1బీ, జువాలజీ, హిస్టరీ-1, • 11న ఫిజిక్స్, ఎకనామిక్స్ -1, • 13న కామర్స్, కెమిస్ట్రీ, సోషియాలజీ, ఫైన్ ఆర్ట్స్ మ్యూజిక్-1, • 15న బ్రిడ్జ్ కోర్స్ గణితం-1, బీపీసీ వారికి అడ్మినిస్ట్రేషన్ పేపర్-1, లాజిక్ -1, • 18న జియోగ్రఫీ -1, మోడర్న్ లాంగ్వేజ్-1

రెండో ఏడాది పరీక్షలు ఇలా..

• 29న సెకండ్ లాంగ్వేజ్-2, • మార్చి 2న ఆంగ్లం -2, • 5న బాటనీ, గణితం 2ఏ, సివిక్స్ -2, • 7న గణితం-2బీ, హిస్టరీ, జూలాజీ-2, • 12న ఫిజిక్స్, ఎకనామిక్స్-2, • 14న కెమిస్ట్రీ, కామర్స్, సోషియాలజీ, ఫైన్‌ఆర్ట్స్ మ్యూజిక్-2, • 16న పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, బ్రిడ్జి కోర్సు గణితం -2, లాజిక్ పేపర్-2, • 19న జియోగ్రఫీ, మోడర్న్ లాంగ్వేజ్ -2.

ఎగ్జామ్ సెంటర్లు ఇవే..

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని 12 మండలాల్లో ఎనిమిది సెంటర్స్‌లో పరీక్షలు జరగనున్నాయి. మహదేవపూర్, కాటారం, చిట్యాల, భూపాలపల్లి ప్రభుత్వ కళాశాలలు, కాటారంలోని ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ గురుకు లంలో మరో పరీక్ష కేంద్రం, అలాగే గంగారం మోడల్ స్కూల్, భూపాలపల్లిలోని మైనారిటీ బాలుర జూనియర్ కళాశాల, చిట్యాల మోడల్ స్కూల్‌లో పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. జిల్లాలో మొత్తం 3,925 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయనున్నారు. వీరిలో ఫస్టియర్ 2,161 మంది, సెకెం డియర్‌లో 1,764 మంది ఉన్నారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఎలాంటి అవాం ఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పోలీసు బందోబస్తును ఏర్పాటు చేయ నున్నారు. 144 సెక్షన్‌ను విధించనున్నారు. జిల్లాలోని ఎనిమిది పరీక్ష కేంద్రాల్లో ఎనిమిది మంది చీఫ్ సూప రింటెండెంట్లను నియమించారు. ఎనిమిది మంది డిపార్ట్‌మెంటల్ అధికారు లు, ఒక ఫ్లైయింగ్ స్క్వాడ్, రెండు సిట్టింగ్ స్క్వాడ్‌లను ఏర్పాటు చేశారు. 130 మంది ఇన్విజిలెటర్లను నియమించారు. స్క్వాడ్ టీంలో విద్య, రెవెన్యూ, పోలీసు శాఖల అధికారులు ఉంటారు.

ప్రిన్సిపాల్ సంతకం లేకపోయినా రాయొచ్చు..

విద్యార్థులు నేరుగా ఆన్‌లైన్‌లో హాల్‌టిక్కెట్లు పొందొచ్చని ఇంటర్మీడియట్ నోడల్ అధికారి దేవరాజన్ తెలిపారు. హాల్‌టిక్కెట్‌పై ప్రిన్సిపాల్ సంతకం, కాలేజీ స్టాంపు లేకపోయినా పరీక్ష కేంద్రంలోకి అనుమతి ఉంటుందని చెప్పారు. విద్యార్థులు ఆందోళన పడాల్సిన అవసరం లేదన్నారు.

నిమిషం ఆలస్యమైనా నో ఎంట్రీ

ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలకు ఒక్క నిమిషం ఆలస్యంగా చేరుకున్నా అనుమతించబోమని అధికారులు వెల్లడించారు. అరగంట ముందే పరీక్ష కేద్రారనికి చేరుకోవాలని సూచించారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద విద్యార్థుల కోసం తాగునీరు, విద్యుత్, వైద్య సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నట్టు ఇంటర్మీడియట్ నోడల్ అధికారి దేవరాజన్ తెలిపారు.



ప్రజావాణిలో వృద్ధురాలి సమస్యను తెలుసుకుంటున్న కలెక్టర్

ప్రజా సమస్యలపై దృష్టి పెట్టాలి

ములుగు కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి

ములుగు కలెక్టరేట్, ఫిబ్రవరి 26: ప్రజా సమస్యలపై అధికారులు దృష్టి పెట్టాలని కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి అన్నారు. వివిధ సమస్యలపై ప్రజలు ప్రజావాణిలో సమర్పించిన వినతులను త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు కృషి చేయాలని ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్‌లో ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని సోమవారం నిర్వహించగా ప్రజల నుంచి ఆమె వినతులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా శాఖల అధికారులతో మాట్లాడుతూ ప్రజలు అందించిన వినతులు, దరఖాస్తులను పెండింగ్‌లో పెట్టకుండా ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించాలన్నారు.

అదేవిధంగా మేడారం సమ్మక్క, సారలమ్మ మహాజాతరలో అంచనాలకు మించి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో వచ్చినప్పటికీ సమరంంగా విధులు నిర్వర్తించిన అధికారులు అభినందనీయులని అన్నారు. భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా జాతరను విజయవంతం చేశారన్నారు. జాతర ముగిసిన అనంతరం కూడా మేడారం పరిసర ప్రాంతాల్లో పారిశుధ్య పనులు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. అధికారులు పార్లమెంటు ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉండాలని, పోస్టల్‌బ్యాలెట్ విషయంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా చూడాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ వేణుగోపాల్, డీఈవో అబ్దుల్‌హై, మత్స్యశాఖ అధికారి శ్రీపతి, డీఎంహెచ్‌వో అప్పయ్య, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఈడీ తుల రవి, తహసీల్దార్ విజయభాస్కర్, వివిధశాఖల అధికారులు అజయ్‌కుమార్, రాజ్‌కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతు వ్యతిరేక విధానాలపై తిరుగుబాటు చేయండి

సీపీఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి రవీందర్



కలెక్టరేట్ ఎదుట ధర్నా నిర్వహిస్తున్న నాయకులు

ములుగు కలెక్టరేట్, ఫిబ్రవరి 26: కేంద్ర ప్రభుత్వ రైతాంగ వ్యతిరేక విధానాలపై తిరుగుబాటు చేయాలని సీపీఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి జంపాల రవీందర్ అన్నారు. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో రైతులు చేస్తున్న ఉద్యమానికి మద్దతుగా సోమవారం కలెక్టరేట్ ఎదుట ధర్నా నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా రవీందర్ మాట్లాడుతూ గతంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన రైతాంగ వ్యతిరేక చట్టాలను రద్దు చేయడం కోసం ఏడాదిపాటు జరిగిన పోరాటంలో వెయ్యి మంది రైతులు ప్రాణాలు అర్పించారని అన్నారు. ఆనాడు దిగొచ్చిన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కనీస మద్దతు ధరకు చట్టం చేస్తామని రైతులకు హామీ ఇచ్చారని అన్నారు. ఇప్పటి వరకు ఇచ్చిన హామీని అమలు చేయకపోవడంతో రైతులు మళ్లీ ఉద్యమిస్తున్నారని అన్నారు. ఇప్పటికైనా కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే రైతులకు కనీస మద్దతు ధరకు చట్టం తీసుకురావాలని, స్వామినాథన్ సిఫారసులను అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఐ జిల్లా నాయకులు ముత్యాల రాజు, బండి నర్సయ్య, అమ్జద్‌పాషా, కొమురయ్య, శ్యాంసుందర్, నటరాజ్, రమేష్, రాకేష్, రైతుసంఘం నాయకులు మహేందర్, రాజయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కమలం కసరత్తు!

(3వ పేజీ తరువాయి)

చూపుతోంది. అలాగే మహబూబాబాద్ ఎంపీ స్థానం నుంచి కూడా ఓ మాజీ ఎంపీతో చర్చలు జరిపినట్లుగా బీజేపీ నేతలు పేర్కొంటున్నారు. ఎంపీ టికెట్‌తో పాటు ఎన్నికల ఖర్చుపై హామీ ఇస్తే పార్టీ మారడానికి సదరు మాజీ ఎంపీ గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. అలాగే కాంగ్రెస్‌కు చెందిన మాజీ ఎమ్మెల్యేతో మహబూబాబాద్ ఎంపీ సీటు విషయంపై అంతర్గతంగా చర్చలు జరిగినట్లుగా బీజేపీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. మహబూబాబాద్ కాంగ్రెస్ టికెట్ ఆశించిన సదరు మాజీ ఎమ్మెల్యేకు ఓ మంత్రి నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతోందని, దీంతో బీజేపీ నుంచి ఆఫర్ రావటంతో సదరు మాజీ ప్రజాప్రతినిధి పార్టీ మార్పుపై కార్యకర్తలతో సమాలోచనలు చేస్తున్నట్టు సమాచారం. ఇక ఈ నెల 29న బీజేపీ తొలి జాబితాను ప్రకటించే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తుండగా.. రాష్ట్రం నుంచి పది స్థానాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించే అవకాశం ఉందని, వాటిలో ఉమ్మడి జిల్లాలోని రెండు స్థానాల్లో అభ్యర్థులు ఖరారవుతారా? లేక పార్టీ మారే నేతల కోసం ఎదురుచూసి చివరి నిమిషంలో ప్రకటిస్తారా అనే ఉత్కంఠ కాషాయ శ్రేణుల్లో కనిపిస్తోంది.

పరిహారం చెల్లించండి..

సమస్యలు పరిష్కరించండి

తాడిచర్ల ఓసీపీలో భూ నిర్వాసితుల ధర్నా

ఐదు గంటల పాటు బైఠాయింపు

చెల్పూర్ కేటీపీపీ సీఈ హామీతో విరమణ

మల్హర్, ఫిబ్రవరి 26 : ఓపెన్‌కాస్ట్ కోసం ఇళ్లు, భూములు సేకరించి ఏళ్లు గడుస్తున్నా పరిహారం చెల్లించడం లేదని, సమస్యలను పరిష్కరించడం లేదని జయశంకర్ భూపాపల్లి జిల్లాలోని తాడిచర్ల ఓసీపీ డేంజర్ జోన్ పరిధిలోని పెద్ద తాడిచర్ల భూ నిర్వాసితులు ఆందోళనకు దిగారు. సోమవారం ఓసీపీలో జరుగుతున్న పనులను అడ్డుకొని ధర్నా నిర్వహించారు. పరిహారం చెల్లించకపోవడంతో పాటు.. స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు, పునరావాస కల్పన లాంటివి చేయడం లేదని సమస్యల పరిష్కారం గురించి పట్టించుకోవడం లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సుమారు వంద మందికి పైగా నిర్వాసితులు నిరసనలో పాల్గొనగా.. ఓసీపీలో ఎలాంటి ఘటనలు జరగకుండా పోలీసులు పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. నిర్వాసితులు ఓసీపీలోకి వెళ్లేందుకు యత్నించగా పోలీసులు వారిని అడ్డుకున్నారు. మహిళా నిర్వాసితులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలి రావడంతో పోలీసుల వారిని నిలువరించేందుకు ఇబ్బందులు పడ్డారు. గతంలో ఓసీపీకి భూములు ఇచ్చే సమయంలోనే ఇళ్లు కూడా తీసుకుంటామంటేనే బొగ్గు వెలికితీతకు భూములను ఇచ్చామని, నాడు తమను మభ్యపెడుతూ ఇళ్లకు నెంబర్లను వేశారని, గతేడాది కూడా ఇలాగే ఇళ్లకు నెంబర్లు వేసి పీఎన్ కూడ పబ్లిష్ చేశారని పేర్కొన్నారు. పీఎన్ కాల పరిమితి ముగియడంతో దాని ఊసే లేదని సమస్య మళ్లీ మొదటికి వచ్చిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఓసీపీలో నిత్యం జరిగే బ్లాసింగుల వల్ల ఇళ్లు బీటలు వారుతున్నాయని, ఇళ్లు నేలమట్టమై గాయాలపాలైన వారు కూడా ఉన్నారన్నారు. ఓసీ వల్ల దుమ్ము, దూళి ఎగిసిపడి.. ఇళ్లలోకి చేరి ఆహార పదార్థాలు, నీరు కలిషితమవుతునాయని, వేసవిలో ఆరు బయట నిద్రించే అవకాశం కూడా ఉండటం లేదని పేర్కొంటున్నారు. బ్లాస్టింగ్ అనంతరం వెలువడుతున్న విషవాయువుల వల్ల అనారోగ్యాల పాలై ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతున్నామన్నారు. ఓసీ వల్ల భూములు కోల్పోయి కూలీ పని కోసం పది, పదిహేను కిలోమీటర్ల దూరం వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని, ఏక్షణంలో ఏజరుగుతుందో తెలియక దిక్కుతోచని పరిస్థితుల్లో తాము బతుకుతున్నామని నిర్వాసితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పరిహారం, ఇతర సమస్యలను పరిష్కరించేంత వరకు కదిలేది లేదని ఓసీపీలోనే బైటాయించారు.

కాటారం డీఎస్పీ రాంమోహన్‌రెడ్డి పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకున్నారు. ఇక ఈ విషయం తెలుసుకున్న చెల్పూర్ కేటీపీపీ సీఈ సిద్దయ్య అక్కడకు చేరుకుని నిర్వాసితుల సమస్యలను విని.. నాలుగు నెలల్లో ఇళ్లు సేకరిస్తామని, ఏఎమ్మార్ అధికారులతో మాట్లాడి స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశం కల్పించడానికి కృషి చేస్తామని చెప్పడంతో నిర్వాసితులు శాంతించారు. కాటారం, మహదేవపూర్ సీఐలు నాగార్జునరావు, రాజేశ్వర్‌రావుతో పాటు ఎస్ఐలు, సిబ్బంది బందోబస్తు నిర్వహించారు. ఈ నిరసనలో ఎంపీటీసీ రావుల కల్పన, భూ నిర్వాసితులు ఆర్నీ సత్యనారాయణ, రామిడి గట్టయ్య, బండి స్వామి, రావుల ఆంజనేయులు, ముడితనపెల్లి ప్రభాకర్, బండి శ్రీనివాస్, రమేష్, మహేందర్, ముద్రవేన కిష్టయ్య, మొండి, వెంకన్న, రాజసమ్మయ్య, యువకులు పాల్గొన్నారు.

అడిషనల్ డీసీపీగా బాధ్యతలు చేపట్టిన రవి

హనుమకొండ క్రైం, ఫిబ్రవరి 26: వరంగల్ పోలీసు కమిషనరేట్ అదనపు డీసీపీగా రవి సోమవారం బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఇటీవల జరిగిన బదిలీలలో రవి జోగులాంబ జిల్లా నుంచి వరంగల్ పోలీసు కమిషనరేట్‌కు బదిలీ చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ క్రమంలో రవి సోమవారం విధుల్లో చేరారు. రవికి వరంగల్ సీపీ అంబర్ కిశోర్ ఝా అడ్మిన్ అడిషనల్ డీసీపీగా బాధ్యతలు అప్పగించారు. విధుల్లో చేరిన తర్వాత వరంగల్ సీపీ అంబర్ కిశోర్ ఝాను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందించారు. సీపీ రవికి పలు సూచనలు చేశారు.

సాహిత్య వికాసానికి కేయూ తెలుగు విభాగం కృషి

కేయూ క్యాంపస్, ఫిబ్రవరి 26 : తెలుగు సాహిత్య వికాసానికి కాకతీయ యూనివర్సిటీ తెలుగు విభాగం రిటైర్డు ప్రొఫెసర్లు చేసిన కృషి అమోఘమైందని కేయూ, పాలమూరు వర్సిటీల మాజీ వైస్ చాన్స్‌లర్ ప్రొఫెసర్ వి.గోపాల్‌రెడ్డి అన్నారు. కేయూ సెనెట్ హాల్‌లో తెలుగు విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ బన్న ఐలయ్య అధ్యక్షతన సోమవారం రెండు రోజుల జాతీయ సదస్సు ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం తెలుగు ఆచార్యుల సాహిత్యసేవ అనే అంశంపై జరిగిన సదస్సుకు గోపాల్‌రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. పరిశోధనలో తెలుగు ఆచార్యుల కృషి స్ఫూర్తిదాయకమని చెప్పారు. కేయూ రిటైర్డు ప్రొఫెసర్ కోవెల సుప్రసన్నాచార్య సదస్సు ప్రారంభ ఉపన్యాసం చేశారు. తెలుగు విభాగం ప్రతీ ఏడాది విమర్శిని పరిశోధన పుస్తకాన్ని వెలువరించినట్లు చెప్పారు. సదస్సులో కీలక ప్రసంగం చేసిన ప్రొఫెసర్ కె. కాత్యాయనీ విద్మహే మాట్లాడుతూ సమాజంలోని అనేక పార్శ్వాలకు కేయూ తెలుగు విభాగం బీజం చేసిందన్నారు. సదస్సు డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ బన్న అయిలయ్య మాట్లాడుతూ.. తెలుగు పూర్వ ఆచార్యుల సాహిత్య కృషిని నేటి తరం విద్యార్థులకు తెలియజేయడం సంతోషంగా ఉందన్నారు.

వర్సిటీ ధనాన్ని అక్రమంగా లాయర్‌కు చెల్లించారు

కేయూ క్యాంపస్, ఫిబ్రవరి 26 : కాకతీయ యూనివర్సిటీలో వకాలత్ వేయని లాయర్‌కు రూ. 5 లక్షలను అక్రమంగా చెల్లించారని కేయూ అధ్యాపకుల సంఘం జనరల్ సెక్రటరీ డాక్టర్ మామిడాల ఇస్తారి, ఇతర అకూట్ నేతలు రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ పి.మల్లారెడ్డికి సోమవారం రిజిస్ట్రార్ చాంబర్‌లో కలిసి వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా అకూట్ జనరల్ సెక్రటరీ మామిడాల ఇస్తారి, ఇతర అకూట్ నేతలు మాట్లాడుతూ.. వీసీ ప్రైవేట్ కేసుకు ప్రభుత్వ ధనాన్ని వెచ్చించి ప్రజా ధనాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

కాంగ్రెస్‌లో చేరిన ఉద్యమనేత ఖలీల్

వడ్డెపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: తెలంగాణ ఉద్యమ నేత, జలీల్ చారిటబుల్ ట్రస్టు చైర్మన్ ఎంఏ ఖలీల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు. సోమవారం హైదరాబాద్‌లో రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు సమక్షంలో ఆయన కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా ఖలీల్‌కు కాంగ్రెస్ కండువా కప్పి మంత్రి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు.


కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుతున్న మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు

డాక్టర్

జెరియాట్రిక్



'వయసు పైబడుతోంది కదా! మునుపటి ఓపిక ఉండదులే! ఇదంతా సహజం' అని సరిపెట్టుకుంటున్నారా? కానీ మలి వయసుకు చేరుకుంటున్నా, సత్తువ సడలకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ఎనభైలో నలభైలా



వయసు పైబడేకొద్దీ పుట్టిన రోజు దగ్గర పడుతుంటే గుండెల్లో బేజారు మొదలవుతూ ఉంటుంది. యాభైకి చేరుకుంటే అర్ధాయుష్షు అయిపోయిందే అని కొంత నిరాశకు లోనయ్యేవాళ్లూ ఉంటారు. నిజానికి ఒంట్లో తగ్గిపోయే హుషారు, చలాకీతనం, పెరిగిపోయే నిస్సత్తువ, నీరసాలు పైబడే వయసును అనుక్షణం గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాయి. 'అప్పట్లో నేను అలవోకగా పనులన్నీ చేసుకోగలిగేదాన్ని, సునాయాసంగా పనులన్నీ చక్కబెట్టేదాన్ని, చకచకా పరుగులెత్తేదాన్ని' అని పాత రోజుల గురించి గర్వంగా చెప్పుకోవడమే కాదు, అదే ఆరోగ్యాన్నీ, శరీర దారుఢ్యాన్నీ మున్ముందు కూడా కొనసాగించే వీలుంది. అయితే అందు కోసం ప్రణాళికాబద్ధంగా నడుచుకోవాలి. చేసే పనులు, తీసుకునే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ కనబరచాలి. మరీ ముఖ్యంగా మనసు వయసు పైబడనీయకూడదు.

క్రమం తప్పని వ్యాయామం

పైబడే వయసులో కండరాల నొప్పులు వేధిస్తున్నాయంటే, కండరాల పటుత్వం తగ్గిందని అర్థం. కీళ్ల నొప్పులు మొదలైనప్పుడు, రోజూ నడవడం మొదలు పెట్టండి అని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కీళ్ల అరగడం మొదలైతే నడవడం వల్ల అవి ఇంకా వేగంగా అరిగిపోతాయి కదా? అని అయోమయానికి గురి కాకూడదు. నడక వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు బలం పుంజుకుని ఊతాన్నిస్తాయి. దాంతో కీళ్ల మీద ఒత్తిడి తగ్గి అవి అరిగే వేగం నెమ్మదిస్తుంది. పైగా రోజు మొత్తంలో పది వేల అడుగులు నడిచే వ్యక్తుల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుందని శాస్త్రీయంగా రుజువైంది. కాబట్టి కండరాల పటుత్వం కోసం నడక, ఈత, సైక్లింగ్... ఇలా నచ్చిన వ్యాయామానికి దైనందిన జీవితంలో చోటు కల్పించాలి. ఏరోబిక్స్‌తో పాటు రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. ఎముకల దృఢత్వం కోసం వెయిట్ ట్రైనింగ్ కూడా చేస్తూ ఉండాలి. బరువులు ఎత్తడం వల్ల కండరాలు బలం పుంజుకోవడంతో పాటు, శారీరక దారుఢ్యం కూడా పెరుగుతుంది.

సమతులాహారం

ఆదివారం వస్తే నాన్ వెజ్, మిగతా రోజులంతా వెజిటేరియన్ వంటకాలను వండుకోవడం మన ఆనవాయితీ. కానీ అన్ని రకాల పోషకాలూ సమపాళ్లలో అందాలంటే ఏ పదార్థాల్లో ఏ పోషకాలుంటాయో అవగాహన ఏర్పరుచుకుని రోజు మొత్తంలో సరిపడా పోషకాలన్నీ అందుతున్నాయో లేదో గమనించుకుంటూ ఉండాలి. నాన్ వెజ్ వండుకుని తింటే ప్రొటీన్ ఒక్కటే అందుతుంది. మరి మిగతా విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, సూక్ష్మపోషకాల మాటేమిటి? అలాగే కేవలం ఒక్క కూరగాయతో సరిపెట్టుకుంటే ప్రొటీన్ దక్కేదెలా? కాబట్టి వారాంతాల్లో నాన్‌వెజ్‌కు పరిమితమయ్యేవాళ్లు, కూరగాయలతో కలిపి నాన్ వెజ్ వండుకోవడం, లేదా అదనంగా వెజిటేరియన్ వంటకం చేసుకోవడం అవసరం. అలాగే కూరగాయలను పప్పుదినుసులతో కలిపి వండుకోవడం, గుడ్డుతో కలిపి వండుకోవడం లాంటివి కూడా చేయవచ్చు.



ప్రొటీన్ సరిపడా

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, రక్తహీనత తలెత్తకుండా ఉండడానికీ సరిపడా ప్రొటీన్ అవసరం. మాంసాహారం తినలేని వాళ్లు కంది, పెసరపప్పులను తినవచ్చు. చిక్కుళ్లు, బఠాణీ, మునగ, పుట్టగొడుగుల్లో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ ఆహారంలో సరిపడా ఉండేలా మీల్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అల్పాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఉదయం తినే అల్పాహారంలో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన సెనగలు, బొబ్బర్లు, మొలకలు లాంటి వాటిని సాయంత్రం స్నాక్‌గా తీసుకోవచ్చు.

ద్రవాలూ ముఖ్యమే!

ఒళ్లు నొప్పులకు శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం ఒక కారణం. కండర నొప్పులు తరచూ వేధిస్తున్నా, కండరాలు పట్టేస్తున్నా శరీరంలో నీరు తగ్గిందని అర్థం చేసుకుని సరిపడా నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. గుండె, కిడ్నీ సంబంధ వ్యాధులు లేనివాళ్లు రోజుకు కనీసం 3 లీటర్లకు తగ్గకుండా నీళ్లు తాగాలి. ఇది వేసవి కాలం కాబట్టి పండ్ల రసాలూ, కొబ్బరినీళ్లు, పలుచని మజ్జిగ కూడా తీసుకోవచ్చు. సబ్జా నీళ్లు ఆరోగ్యకరం. శరీరాన్ని చల్లబరిచే నిమ్మరసం, క్యారట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండాలి. శీతల పానీయాలు, చక్కెర కలిసి ఉండే పౌడర్ ఆధారిత పానీయాలు, సిరప్స్ దాహార్తిని తీర్చకపోగా, శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.



సరిపడా విశ్రాంతి

కంటి నిండా నిద్ర, సరిపడా విశ్రాంతి కూడా అవసరమే! చలాకీగా, చురుగ్గా కదలడానికి సరిపడా ఓపిక శరీరానికి దక్కాలంటే, మధ్నాహ్నం వేళ ఒక అరగంట పాటు కునుకు తీస్తూ ఉండాలి. దాంతో కండరాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి. 7 నుంచి 8 గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీర బడలిక వదిలి, కొత్త శక్తిని పుంజుకుంటుంది. కాబట్టి నిద్రకు భంగం కలిగించే అంశాలకు దూరంగా ఉంటూ, కంటి నిండా నిద్రపోవాలి.

ఎముకల పటుత్వం ఇలా సాధ్యం

పైబడే వయసులో ఎముకల పటుత్వం క్షీణించడం సహజం. అలా జరగకుండా నియంత్రించాలంటే పోషకాహారంతో పాటు కొన్ని అదనపు సప్లిమెంట్లు కూడా తీసుకుంటూ ఉండాలి. అవేంటంటే...

- **క్యాల్షియం:** అరవై ఏళ్లు పైబడిన స్త్రీపురుషులు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా దొరికే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, డ్రై సీడ్స్, బాదం, పిస్తా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఆహారం ద్వారా సరిపడా క్యాల్షియం దక్కే వీలు లేని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించిన సప్లిమెంట్లు వాడుకోవచ్చు.
- **విటమిన్ డి:** ఎముకల దృఢత్వానికి డి విటమిన్ అవసరం. ఆహారం ద్వారా దొరికే అవకాశం లేని డి విటమిన్‌ను పొందడం కోసం కనీసం ఒకటి నుంచి రెండు గంటల పాటు ఎండలో గడపడం అవసరం. సాధ్యపడని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించే సప్లిమెంట్లు వాడుకోవాలి.
- **వ్యాయామాలు:** నడక, పరుగు, బరువులెత్తడం, సైక్లింగ్ శరీరం మీద బరువు పడేలా చేసే వ్యాయామాలన్నీ ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. నడి వయసులో తుంటి ఎముకలు తేలికగా విరిగిపోతూ ఉండడానికి కారణం ఎముకలు గుల్లబారడమే! ఈ సమస్య తలెత్తకుండా ఉండాలంటే మరీ ముఖ్యంగా మహిళలు బరువులతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయాలి.
- **ఇవి వద్దు:** ఆల్కహాల్, చక్కెర, కాఫీలు ఎముకల సాంద్రతను తగ్గిస్తాయి. వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా ధూమపానం ఎముకలకు హానికరం. కాబట్టి ఈ అలవాటు ఉన్నవాళ్లు నడవయసుకు చేరుకున్న తర్వాత పూర్తిగా మానేయాలి.
- **ఆరోగ్య పరీక్షలు:** 55 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు, 65 ఏళ్లు దాటిన పురుషులు ప్రతి మూడేళ్లకోసారి ఎముకల సాంద్రతను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షతో ఎముకల సాంద్రతను అంచనా వేస్తూ, అప్రమత్తం అవుతూ ఉండాలి. ఎముకలు గుల్లబారే సమస్యను ఈ పరీక్షతో గుర్తించినప్పుడు వైద్యులు సూచించిన మందులు తీసుకోవాలి. వ్యాయామాలు మొదలుపెట్టాలి.

జీవనశైలి వ్యాధులు రాకుండా....

45 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లలో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహాలు సర్వసాధారణమైపోతున్న కాలమిది. ఇలాంటి జీవనశైలి వ్యాధులు దాడి చేయకుండా ఉండాలంటే...

- వయసు పైబడేకొద్దీ కణాల్లో జరిగే ఆక్సీడేషన్ డ్యామేజీ వల్ల కేన్సర్ వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి యాంటీఆక్సీడెంట్లు ఎక్కువగా దొరికే తాజా ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిల్వ ఉన్న పదర్థాలు, ప్యాకేజ్‌డ్ ఫుడ్, చక్కెర, ఉప్పు, నూనెలు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తినడం మానేయాలి.
- కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు మానసిక ఒత్తిడే ప్రధాన కారణం. ప్రాణాయామం, ధ్యానం ద్వారా ఒత్తిడిని వదలించుకోవాలి. ఇంటి పట్టున ఉండేవాళ్లు నచ్చిన ఏదో ఒక వ్యాపకాన్ని ఎంచుకోవాలి. మెదడును చురుగ్గా ఉంచే ఇండోర్ గేమ్స్, శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచే ఔట్‌డోర్ గేమ్స్ ఆడుతూ ఉండాలి.
- **వైద్య పరీక్షలు:** అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలున్నవాళ్లు క్రమం తప్పక పరీక్షలు చేయించుకుంటూ వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సంబంధిత వైద్య నిపుణులను కూడా సంప్రతిస్తూ ఉండాలి. అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లు ఏడాదికోసారి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గుండెజబ్బు, మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు ఆరు నెలలకోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షలతో ప్రారంభంలోనే సమస్యను గుర్తించే వీలుంటుంది.

డాక్టర్ వేద ప్రకాష్ జి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్,
ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ అండ్
జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్.



సైకాలజీ

ఇదీ ఓ కారణమే!

కొందరి మానసిక సమస్యలకు వారి వ్యక్తిత్వాలూ కారణమవుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి సమస్యనుబట్టి ఎవరికి వారు లోతుగా విశ్లేషించుకుని, వ్యక్తిత్వంలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోగలిగితే ఇబ్బందులు సర్దుకుంటాయి. ఉదాహరణకు....

- సోషల్ యాంగ్జయిటీ, ప్యానిక్ అటాక్స్, డిప్రెషన్: మానసికంగా కుంగిపోయినప్పుడు ఇతరుల సహాయాన్ని అర్థించకుండా ఒంటరిగా ఉండడానికే ఇష్టపడతారు. ఇలాంటివాళ్లు సరైన సమయంలో వైద్యులతో మాట్లాడితే సమస్య సర్దుకుంటుంది.



- డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీ: పర్‌ఫెక్షనిస్టులు వాళ్ల గురించి వాళ్లు ఎక్కువ అంచనాలు కలిగి ఉంటారు. తమని ఓడించడం ఎవరి తరమూ కాదనే నమ్మకంతో ఉంటారు. దాంతో ఎప్పుడైనా ఓటమిపాలైతే విపరీతంగా కుంగిపోయి, డిప్రెషన్‌లో కూరుకుపోతారు. ఇలాంటప్పుడు ఒత్తిడికి లోనయినట్టు మీ శరీరం చెబుతున్న విషయాన్ని ఆలకించాలి. అంచనాలు తగ్గించుకుని ప్రశాంతంగా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే మానసికి ఇబ్బందులు సమసిపోతాయి.
- బైపోలార్ డిజార్డర్ డిప్రెషన్: సృజనాత్మక వ్యక్తులు గతాన్ని తరచుగా తలుచుకోవడం, జరిగిపోయినదానికి చింతిస్తూ ఉండే వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉంటారు. ఇలాంటివాళ్లు మానసిక సమస్యలకు గురి కాకుండా ఉండాలంటే, మానసిక స్థిరత్వాన్ని పెంపొందించుకుని, తమకున్న సృజనాత్మకతకు మెరుగులు దిద్దాలి.

ఆయుర్వేదం

మెదడు చురుకుగా...

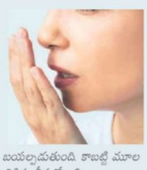
జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు తగ్గడానికి కారణం పోషకాహార లోపం, మెదడులో తయారయ్యే రసాయనాలలో అసమతౌల్యమే ప్రధాన కారణాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ మార్పులు సహజసిద్ధంగా శరీరంలో జనించవచ్చు, లేదా మందుల ప్రభావం వల్ల కూడా తలెత్తవచ్చు. కఫ దోషం వల్లే జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుందని ఆయుర్వేదం నమ్ముతోంది. ఈ దోషం ఫలితంగా మెదడు పనితీరు మందగించి, ఆలోచనల్లో అస్పష్టత చోటుచేసుకుంటుంది. కాబట్టి జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే వాత, కఫ దోషాలను సమతులం చేయాలి. వాత, కఫ దోషాల సమ్మేళనం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. పిత్త దోషం మెదడు చురుకుదనాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే ఈ దోషాలన్నీ సమతులం కావాలంటే ఆహారవ్యవహారాల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.



- **ఆహారం:** దోష తత్వం ఆధారంగా ఆహారశైలిని అనుసరించాలని ఆయుర్వేదం సూచిస్తున్నా, మరీ ముఖ్యంగా జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించి కొన్ని నిర్దిష్టమైన ఆహారనియమాలు పాటించవలసి ఉంటుందని కూడా ఆయుర్వేదం సూచిస్తోంది. అవేంటంటే...
- సులువుగా అరిగే, ఒంట్లోని విషాలను హరించే ఆహారంతో శరీరంలో కఫ సంబంధ అవరోధాలు తొలగి, వాత మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి. అలాగే ఇలాంటి ఆహారం పిత్త పనితీరును పెంచి, తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తినీ, తెలివితేటలనూ పెంచుతుంది.
- కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్లు, నెయ్యి, నారింజ, క్యారెట్లు, నట్స్‌లతో కూడిన సమతులాహారం తీసుకోవాలి.
- జున్ను తినకూడదు. మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలను పెంచే వాత, పిత్త, కఫ దోషాల మధ్య సమతులం సాధించాలంటే బెల్లం లేదా తేనెలకు దీర్ఘకాలం పాటు ఆహారంలో చోటు కల్పించాలి.
- టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలి.

హెల్త్ వెల్త్

నోటి దుర్వాసన ఎందుకు?



నోటి దుర్వాసన కేవలం నోటి శుభ్రతా లోపం వల్లనే కాదు! మరెన్నో అంతర్గత రుగ్మతల ప్రధాన లక్షణం కూడా! ఉదర కేన్సర్ కూడా నోటి దుర్వాసన ద్వారానే బయల్పడుతుంది. కాబట్టి మూల కారణాన్ని కనిపెట్టి, చికిత్స తీసుకోవాలి.

- **చిగుళ్ల వ్యాధి:** పెరియోడాంటైటిస్, జింజివైటిస్ అనే ప్రధానమైన చిగుళ్ల వ్యాధుల్లో నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు చిగుళ్లు వాచి, రక్తం, చీము కారుతూ ఉంటాయి. వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా చిగుళ్లలో తిష్ట వేయడమే ఇందుకు కారణం. ఈ లక్షణాలకు తోడు నోటి నుంచి భరించలేని దుర్వాసన వెలువడుతుంటే, చిగుళ్ల వ్యాధిగా భావించి దంత వైద్యులను సంప్రతించాలి.
- **ఎలర్జీలు:** గొంతులో దురద, ముక్కు దిబ్బెడ, కంటి నుంచి నీరు కారడం లాంటి ఎలర్జీలు ఉంటే వాటికి తోడు నోటి దుర్వాసన కూడా అనుభవంలోకి వస్తుంది. తెమడ చెడు సూక్ష్మక్రిములకు నెలవు. వాటి వల్ల నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అలాగే ఎలర్జీలు ఉన్నప్పుడు నోరు ఎండిపోతూ ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా కూడా నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ దుర్వాసన వదలాలంటే తెమడ వదిలించుకుని, జలుబు, దగ్గులను మందులతో అదుపు చేసుకోవాలి.

గుడ్ ఫుడ్

మెంతులు మేలు!

మెంతులను నిల్వ పచ్చళ్లలో తప్ప వంటకాలలో పెద్దగా ఉపయోగించం. కానీ పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులకు మెంతులు మేలు చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తిని పెంచి, పసికందుకు పాల కొరత తీరుస్తాయి.

పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లుల ఆహారంలో మెంతులను చేర్చడం మన దేశ ఆనవాయితీ. ఉత్తర భారతదేశంలో మెంతి లడ్డు, దక్షిణాదిన పొడులు, ముద్దల రూపంలో వాడుతూ ఉంటారు. ఈ సంప్రదాయం వెనక సైన్స్ దాగి ఉంది. ప్రసవించిన మహిళలకు మెంతులు ఎంతో ఉపయోగకరం. వారిలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయని జంతువులు, మనుషుల మీద జరిపిన పలు పరిశోధనల్లో రుజువైంది. 'గ్యాలెక్టగోగ్' అనే పాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడే మూలిక లేదా ఔషధంగా మెంతులను వర్గీకరించారు. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే 'డయాస్గెనిన్' పాల ఉత్పత్తి జరిగే మామరీ గ్రంథులలోని కణజాలం పెరుగుదలకు, తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా పాలు త్వరితంగా, ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇందుకోసం రోజుకు 10 విత్తనాలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.



రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు మెంతి లడ్లను పాలిచ్చే తల్లులకు తినిపంచవచ్చు. వీటికి బెల్లం, శొంఠి, డ్రై ఫ్రూట్స్, నెయ్యి జోడించాలి. అయితే దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో మెంతి పొడికి, పసుపు, శొంఠి, బెల్లం, ఇతర మూలికలు చేర్చి ఉడికించి, హల్వా ఉండగా చేసి పరగడుపున తినిపించడం ఆనవాయితీ. ఒకవేళ బరువు పెరగకుండా మెంతుల మేలు అందుకోవాలనుకుంటే, మెంతులను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా మెంతులను పొడి చేసి, తేనె లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే గర్భిణులు మెంతులకు దూరంగా ఉండాలి. గ్యాలెక్టగోగ్ కోవకు చెందిన మెంతుల్లో యుటెరోటోనిక్ ఏజెంట్ ఉంటుంది. ఇది కండరాల సంకోచవ్యాకోచాలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి గర్భవిచ్ఛిత్తికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్

నడుము దృఢంగా!

కొన్ని వ్యాయామాలు అంతర్గత జీవక్రియలు, వ్యవస్థల పనితీరును క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దైనందిన జీవితానికి ఇబ్బంది పెట్టే స్వల్ప సమస్యలనూ పరిష్కరిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో చెప్పుకోదగినవి 'కటి వ్యాయామాలు'!

కటికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాయామాలు స్త్రీపురుషులు ఇద్దరికీ ఉపయోకరమే! కటి ప్రదేశంలోని కండరాలు బలపడే ఈ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మూత్ర వ్యవస్థకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు దూరమవుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా తుమ్మినా, దగ్గినా మూత్రం లీక్ అయిపోయే ఇబ్బంది తొలుగుతుంది. స్త్రీలలో ప్రసవానంతరం తలెత్తే ఈ రకం సమస్య కటి వ్యాయామాలతో అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ వ్యాయామాలను అమెరికాకు చెందిన స్త్రీల వైద్యులు 'అర్నాల్డ్ కెగెల్' కనుగొన్నారు కాబట్టి వీటికి 'కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్' అనే పేరొచ్చింది.

కెగెల్ వ్యాయామాలు అంటే?

ఈ వ్యాయామాలనే 'పెల్విక్ ఫ్లోర్' వ్యాయామాలు అని కూడా అంటారు. కటిలోని కండరాలను బిగదీసి, వదిలే ఈ వ్యాయామాలు రోజు మొత్తంలో ఎన్ని సార్లైనా చేయవచ్చు. సరైన ఫలితం దక్కడం కోసం కనీసం 3 నెలల పాటు వ్యాయామాలు చేయాలి. తేలికగా ఉండే ఈ వ్యాయామాలను రోజులో ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. కూర్చున్నా, పడుకుని ఉన్నా కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. తింటున్నప్పుడు, కుర్చీ మీద కూర్చుని పని చేసుకుంటూ, టివి చూస్తూ విరామంగా ఉన్నప్పుడు కూడా చేయవచ్చు.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- విసర్జక వ్యవస్థ అదుపులో ఉండేందుకు ఈ వ్యాయామాలను స్త్రీపురుషులు ఇద్దరూ చేయవచ్చు.
- శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం కండరాలను బలోపేతం చేయడం కోసం ఈ వ్యాయామాలను అనుసరించాలి. ప్రొస్టేట్ సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం పురుషులు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థల సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల అనంతరం స్త్రీలు ఈ వ్యాయామాలను చేయాలి.
- వృద్ధాప్యం మూలంగా బలహీనపడే కటి కండరాల బలోపేతానికి కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.
- ప్రసవం తదనంతరం మహిళలు ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పక చేస్తే పునరుత్పత్తి సంబంధిత అంతర్గత అవయవాలన్నీ తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి.
- మూత్రాశయం, దాని చుట్టుపక్కల కండరాలు ఈ వ్యాయామంతో బలపడతాయి. కాబట్టి చిన్న ఒత్తిడికే మూత్రం కారిపోయే పరిస్థితి ఉన్న స్త్రీపురుషులు ఈ వ్యాయామాలు ఎంచుకోవాలి.
- పొట్టలోని పేగులు పొత్తికడుపులోకి జారే సమస్య ఉన్నవారు కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- తెలియకుండా మలవిసర్జన జరిగిపోయే సమస్య ఉన్న వాళ్లకు కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.

ఇలా చేయాలి

ఈ వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు స్త్రీపురుషులు వేర్వేరు పద్ధతులు పాటించాలి.

- **సరైన కండరాలు:** మూత్రవిసర్జన చేయబోయి, ఆపుతున్నట్టు కండరాలను కదిలించడమే కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజ్. మూత్రవిసర్జనతో సంబంధం ఉన్న కండరాలు బిగబట్టి, వదులు చేస్తూ ఉండాలి. అయితే సంబంధిత కండరాలేవో గ్రహించి, వాటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. తర్వాత మూత్రవిసర్జన చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు మూత్రవిసర్జనను మధ్యలో ఆపేయాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఏ కండరాలు మూత్రవిసర్జనను అదుపు చేస్తున్నాయో స్వయంగా గ్రహించగలుగుతారు. మహిళల్లో (యోని), మూత్రాశయం లోని కండరాలు బిగుసుకుని, పైకి లాగబడతాయి. ఈ కండరాలే మహిళలకు సంబంధించిన కటి కండరాలు. ఈ కండరాలే వ్యాయామం చేసే సమయంలోనూ బిగుసుకుంటూ ఉంటే వ్యాయామం సరిగా చేస్తున్నారని అర్థం. అలాగే తొడలు, పిరుదులు, పొత్తికడుపు కండరాలు ఈ వ్యాయామం చేసే సమయంలో విరామ స్థితిలో ఉండాలి.

వ్యాయామం ఇలా!

- మూత్రాశయం ఖాళీగా ఉంచాలి. పొట్టలో వాయువులు ఉండకూడదు.
- మీ సౌకర్యాన్ని బట్టి కూర్చుని లేదా పడుకుని వ్యాయామం చేయాలి.
- నెమ్మదిగా కటి కండరాలను బిగపట్టి, 10 అంకెలు లెక్కపెట్టి వదలాలి.
- వదిలిన తర్వాత మరో 12 అంకెలు లెక్కపెట్టి తిరిగి బిగపట్టాలి.
- వ్యాయామం చేస్తున్నంతసేపు, గుండెల్నిండా ఊపిరి పీల్చుకుని, శరీరాన్ని విశ్రాంత స్థితిలో ఉంచాలి. పొట్ట, తొడలు, ఛాతీ కండరాలు బిగదీయకూడదు. పొత్తికడుపు కండరాలు విశ్రాంతంగా ఉంచాలి.

ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా 4 నుంచి 6 వారాలపాటు చేయాలి. క్రమక్రమంగా కటికి సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే ఈ వ్యాయామాలను అవసరానికి మించి చేయడం వల్ల మల,మూత్రవిసర్జన సమయంలో కండరాల నొప్పులు మొదలవుతాయి.

గమనిక

- ఈ వ్యాయామాలను సరైన పద్ధతిలో చేయని మహిళలకు లైంగిక కలయిక సమయంలో ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు.
- ఈ వ్యాయామాలను చేస్తూ, కొంతకాలం తర్వాత ఆపిన మహిళల్లో తిరిగి మూత్రం కారిపోయే సమస్య తలెత్తే వీలుంది. కాబట్టి ఎక్కువ కాలంపాటు ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- ఈ వ్యాయామాలు చేయడం మొదలుపెట్టిన చాలా కాలం తర్వాత మాత్రమే మూత్రం కారడం, మలవిసర్జన సమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయి.



వైద్యులను కలవాలి

- ఈ వ్యాయామాలను సక్రమంగా చేస్తున్నారో, లేదో తెలుసుకోవడం కోసం వైద్యులను కలవడం అవసరమే! వైద్యుల సూచనల మేరకు వ్యాయామాల మీద పట్టు సాధించి సాధన చేయడం ద్వారా కటి సంబంధ కండరాల బలహీనతతో తలెత్తే ఇబ్బందులను అధిగమించవచ్చు.

సంకల్ప యాత్రను విజయవంతం చేయాలి

• బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు నిశీధర్‌రెడ్డి

చిట్యాల, ఫిబ్రవరి 26: బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 29న భూపాలపల్లి నియోజకవర్గంలో చేపట్టనున్న విజయ సంకల్ప యాత్రను విజయవంతం చేయాలని ఆ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఏడునూతల నిశీధర్‌రెడ్డి కోరారు. బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు బుర్ర వెంకటేశ్ అధ్యక్షతన సోమవారం నిర్వహించిన ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో నిశీధర్‌రెడ్డి మాట్లాడారు. దేశంలో నరేంద్ర మోడీ నేతృత్వంలో బీజేపీ మరోసారి అధికారంలోకి వచ్చి తీరుతుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. గురువారం నిర్వహించే సంకల్ప యాత్రకు నియోజకవర్గంలోని నాయకులు, కార్యకర్తలు, పార్టీ అభిమానులు అధిక సంఖ్యలో తరలిరావాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో యాత్ర ప్రముఖ్ లింగంపెల్లి పాపయ్య, రాష్ట్ర నాయకుడు చందుపట్ల సత్యపాల్‌రెడ్డి, గుండ సురేష్, చెక్క నర్సయ్య, రవీందర్, రాయిని శ్రీనివాస్, భిక్షపతి, శ్రీకాంత్, సంపత్, రాజేందర్, రాకేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇసుక ట్రాక్టర్ పట్టివేత

చిట్యాల, ఫిబ్రవరి 26: అనుమతి లేకుండా ఇసుకను తరలిస్తున్న ట్రాక్టర్‌ను సీజ్ చేసినట్లు ఎస్సై జంగిలి రమేష్ తెలిపారు. మండలంలోని జడల్‌పేట గ్రామ శివారులో సోమవారం వాహనాల తనిఖీ చేస్తుండగా ఇసుకను తరలిస్తున్న ట్రాక్టర్ పట్టుబడిందన్నారు. ఎలాంటి అనుమతి పత్రాలు చూపించకపోవడంతో ట్రాక్టర్ డ్రైవర్ జలుగూరి చిరంజీవి, యాజమాని రాదండి కుమారస్వామిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్సై తెలిన్నారు. వాహన తనిఖీలో హెడ్ కానిస్టేబుల్ సురేందర్, కానిస్టేబుళ్లు సిద్ధార్థ, శ్రీధర్ పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల సత్వర పరిష్కారమే లక్ష్యం

భూపాలపల్లి కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా

భూపాలపల్లి కలెక్టరేట్, ఫిబ్రవరి 26: ప్రజల సమస్యలను సత్వరంగా పరిష్కరించడమే లక్ష్యంగా జిల్లా యంత్రాంగం పనిచేస్తోందని కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా అన్నారు. సమీకృత కలెక్టరేట్‌లో సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణిలో ప్రజల నుంచి ఆయన వినతులు స్వీకరించారు. ఈసందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజావాణి వినతులను ప్రాధాన్యతా క్రమంలో పరిష్కరిస్తామన్నారు.పెండింగ్‌లో ఉన్న వినతులను పరిశీలించి తక్షణమే పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఒకే సమస్యపై పలుసార్లు ప్రజావాణికి వచ్చే ప్రజలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపించాలన్నారు. ప్రజావాణిలో మొత్తం 52 వినతులు వచ్చాయి.

ఉద్యోగా కోసం డబ్బులు ఇచ్చి మోసపోయాం..

సమీకృత కలెక్టరేట్‌లో స్వీపర్, సెక్యూరిటీ గార్డ్ ఉద్యోగాల కోసం కాంట్రాక్టర్‌కు రూ. లక్షలు ఇచ్చి మోసపోయామని, తమను ఆదుకోవాలని సమీకృత కలెక్టరేట్‌లో తాత్కాలిక కాంట్రాక్టర్ వద్ద విధులు నిర్వర్తిస్తున్న సిబ్బంది ప్రజావాణిలో కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. దీనిపై కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగా లకు డబ్బులు తీసుకోవడం ఎంత నేరమో, ఇవ్వడం కుడా అంతే నేరమని అన్నారు. మోసం చేసిన వ్యక్తిపై కేసు పెట్టాలని బాధితులకు చెప్పారు.

మెడికల్ కాలేజీ స్థలానికి బౌండరీలు ఏర్పాటు చేయాలి

ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ నిర్మాణ స్థలాన్ని చదును చేసి త్వరితగతికన నిర్మాణ పనులు చేపట్టాలని అధికారులను కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా ఆదేశించారు. మంజూర్‌నగర్ సమీపంలోని రామప్ప క్వార్టర్స్ వద్ద నిర్మించనున్న ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ ప్రతిపాదిత స్థలాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. ఈసందర్భంగా మాట్లాడుతూ మెడికల్ కాలేజీ నిర్మించనున్న 22 ఎకరాల స్థలం ఎత్తుపల్లాలు ఉన్న దృష్ట్యా చదునుచేసి బౌండరీలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. నిర్మాణ పనులను త్వరగా చేపట్టేందుకు టెండర్ ప్రక్రియను త్వరగా పూర్తిచేయాలన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో ఆర్‌అండ్‌బీ ఈఈ వెంకటేశ్వర్లు, డీఈ రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.


ప్రజావాణిలో వినతులు స్వీకరిస్తున్న కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా

పదో తరగతి పరీక్షలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి

జిల్లాలో పదో తరగతి పరీక్షలు ప్రశాంతంగా నిర్వహించేందుకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని క అధికారులను 'లెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా ఆదేశించారు. సమీకృత కలెక్టరేట్‌లో పదో తరగతి పరీక్షల నిర్వహణను సంబంధిత ఏర్పాట్లపై అధికారులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఈసందర్భంగా మాట్లాడుతూ మార్చి 18 నుంచి ఏప్రిల్ 2 వరకు నిర్వహించే పరీక్షల కోసం జిల్లా పకడ్బందీగా ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 117 పాఠశాలల నుంచి మొత్తం 3,547 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాసేందుకు 20 'కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. పరీక్షల నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా పరీక్ష కేంద్రాల్లో మౌలిక సౌకర్యాలు కల్పించాలన్నారు. విద్యార్థులు పరీక్ష కేంద్రాలకు సకాలంలో చేరేందుకు ఆర్టీసీ అధికారులు అదనపు బస్సులు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా కట్టుదిట్టమైన భద్రత ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పరీక్ష కేంద్రాల పరిసరాల్లో 144 సెక్షన్ అమలు చేయాలన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు, అదనపు ఎస్పీ నరేష్ కుమార్, డీఈవో రాంకుమార్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతుల డిమాండ్లను నెరవేర్చాలి : సీపీఐ

కాకతీయఖని, ఫిబ్రవరి 26: రైతుల న్యాయమైన డిమాండ్‌లను నెరవేర్చాలని సీపీఐ భూపాలపల్లి పట్టణ కార్యదర్శి ప్రవీణ్ డిమాండ్ చేశారు. భూపాలపల్లి పట్టణంలోని అంబేద్కర్ సెంటర్‌లో సీపీఐ ఆద్వర్యంలో బీజేపీ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా సోమవారం నిరసన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రైతులు ఢిల్లీకి రాకుండా సరిహద్దుల్లోనే వారిపై దాడిచేయడం హేయమైన చర్య అన్నారు. వారి న్యాయమైన డిమాండ్లను కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే నెరవేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ క్షమాపణలు చెప్పాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు సతీష్, చంద్రమౌళి, శ్రీకాంత్, వెంకటేష్, లావణ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నిరసన తెలుపుతున్న సీపీఐ నాయకులు

షార్ట్ సర్క్యూట్‌తో పత్తి దగ్ధం


కాలిపో యిన పత్తిని చూస్తున్న గ్రామస్థులు

కాటారం, ఫిబ్రవరి 26: విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్‌తో పత్తి దగ్ధమైన సంఘటన మండలంలోని కాటారం గ్రామంలో సోమవారం రాత్రి చోటుచేసుకుంది. బాధితుడు బొడ్డు రాజబాపు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఇంట్లో ఓ గదిలో పత్తి నిల్వ చేయగా అందులో షార్ట్ సర్క్యూట్ సంభవించి నిప్పురవ్వలు ఎగిసి పత్తిపై పడి మంటలు లేచాయి. పక్క గదిలో ఉన్న రాజబాపు కుటుంబానికి పొగలు కనిపించడంతో వెళ్లి చూడగా పత్తి దగ్ధం అవుతుండగా కేకలు వేయడంతో చుట్టుపక్కల వారు వచ్చి మోటార్లతో నీటిని చల్లడంతో మంటలు చల్లారాయి. ఈ ప్రమాదంలో సుమారు 15 క్వింటాళ్ల పత్తి దగ్ధమై రూ.70 వేలకు పైగా నష్టం వాటిల్లిందని బాధితుడు ఆవేదన చెందాడు.

సింగరేణి కార్మికులకు క్వార్టర్స్ కేటాయించాలి

జీఎంకు ఐఎన్‌టీయూసీ నేతల వినతి

కాకతీయఖని, ఫిబ్రవరి 26: సింగరేణి క్వార్టర్స్‌లో ప్రజాప్రతినిధులు ఉంటున్నారని, వారిని వెంటనే ఖాళీ చేయించాలని ఐఎన్‌టీయూసీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. క్వార్టర్స్‌ను సింగరేణి కార్మికులకు కేటాయించాలని అన్నారు. ఈ మేరకు ఐఎన్‌టీయూసీ నాయకుడు బుచ్చయ్య ఆధ్వర్యంలో భూపాలపల్లి ఏరియా జీఎం శ్రీనివాసరావుకు సోమవారం వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ గతంలో కార్మికులు నివసించేందుకు బ్యారెక్‌లను ఏర్పాటు చేశారని, కుటుంబంతో ఉండేందుకు అవి వీలుగా లేవన్నారు. రెండు బ్యారెక్‌లను కలిపి ఒకటిగా చేసి కార్మికులకు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. యాజమాన్యం సింగరేణి కార్మికులకు 100 గజాల స్థలం కేటాయించిందని, అయినప్పటికీ వారికి సీనియారిటీ ప్రకారం క్వార్టర్స్ కేటాయించాలన్నారు. డిస్మిస్ అయిన కార్మికులను బేషరతుగా విధుల్లోకి తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు వేణుగోపాల్ యాదవ్, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.


జీఎంకు వినతి పత్రాన్ని అందజేస్తున్న ఐఎన్‌టీయూసీ నేతలు

నీటి ఎద్దడి నివారణ చర్యలు చేపట్టాలి


సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎంపీపీ సమ్మయ్య

కాటారం, ఫిబ్రవరి 26: వేసవిలో ఎలాంటి పరిస్థితిలోనూ నీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా చర్యలు చేపట్టాలని ఎంపీపీ పంతకాని సమ్మయ్య, మండల ప్రత్యేకాధికారి సంజీవరావు అన్నారు. మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో సోమవారం ఎంపీటీసీలు, జీపీల ప్రత్యేక అధికారులు, మిషన్‌భగీరథ, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ అధికారులతో సమ్మర్ యాక్షన్ ప్లాన్‌పై ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీటీసీలు మహేశ్వరి, మమత, రవి మాట్లాడుతూ కాటారం మండల కేంద్రంతోపాటు పలు గ్రామాల పరిధిలో మిషన్ భగీరథ నీటి సరఫరా సక్రమంగా జరగడం లేదన్నారు. కాటారం జీపీ పరిధిలో కొన్ని వాడలకు పైప్‌లైన్ నిర్మాణం జరగలేదని, ఎన్నో మార్లు అధికారుల దృష్టికి తీసుకొచ్చినా పనులు జరగడం లేదని అన్నారు. ఎండకాలంలో ప్రజలు నీటి ఇబ్బందులకు గురికాకుండా అధికారులు ప్రత్యేక కార్యాచరణ ప్రణాళికతో ముందుకెళ్లాలని ఎంపీపీ సూచించారు. ఎంపీడీవో బాబు మాట్లాడుతూ జీపీల ప్రత్యేకాధికారులు, కార్యదర్శులు గ్రామాల్లో నీటి సమస్యలను గుర్తించి వెంటనే మండల స్థాయి అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారం జరిగేలా చూడాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో తహసీల్దార్ నాగరాజు, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ డీఈఈ రమేష్, ఎంపీవో ఉపేం ద్రయ్య, పీఆర్ డీఈఈ సాయిలు, ఏఈ రాజశేఖర్, ప్రత్యేకాధికారులు డీటీ రామ్‌మోహన్, డాక్టర్ రాకేష్, డాక్టర్ అభిషేక్, కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.

ఎఫ్‌ఎల్‌సీ కమిషనింగ్‌ను పరిశీలించిన అదనపు కలెక్టర్

ములుగు కలెక్టరేట్, ఫిబ్రవరి 26: కలెక్టరేట్‌లోని ఈవీఎం గోదాంలో అదనపు కలెక్టర్ వేణుగోపాల్ వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులతో కలిసి ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ఈవీఎం మొదటిదశ ఎఫ్‌ఎల్‌సీ కమిషనింగ్‌ను సోమవారం పరిశీలించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన రాజకీయపార్టీల నాయకుల సమక్షంలో ఈవీఎంల పనితీరును పరిశీలించి సిబ్బందికి తగు సూచనలు చేశారు. ఈకార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ విజయభాస్కర్, డిప్యూటీ తహసీల్దార్ విజయ్‌కుమార్, రాజకీయపార్టీల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సేవాలాల్ జయంతిని విజయవంతం చేయాలి

ములుగు కలెక్టరేట్, ఫిబ్రవరి 26: బంజారాల ఆరాధ్యదైవమైన సేవాలాల్ మహరాజ్ జయంతిని గ్రామగ్రామానా విజయవంతం చేయాలని ఉత్సవ కమిటీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పోరిక జయరాం, ప్రధాన కార్యదర్శి పోరిక సునీల్ కోరారు. ములుగులో సోమవారం జరిగిన సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు. ఈనెల 29న ములుగు జిల్లా కేంద్రంలోని శ్రీనివాసకాలనీలో ఉన్న సేవాలాల్ దేవాలయం ప్రాంగణంలో జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్టు తెలిపారు. ఈ ఉత్సవానికి రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ధనసరి సీతక్క ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకానున్నారని అన్నారు. బంజారాలు పెద్దసంఖ్యలో తరలిరావాలని వారు కోరారు. ఈ సమావేశంలో బంజార కుల, ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు, ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఐటీడీఏ పీవో బదిలీని నిలిపివేయాలని ఆందోళన


ఐటీడీఏ కార్యాలయం ఎదుట రోడ్డుపై బైఠాయించి నిరసన తెలుపుతున్న మహిళలు

ఏటూరునాగారం రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: గిరిజనులకు న్యాయం చేస్తున్న ఐటీడీఏ పీవో అంకిత్‌ను అకారణంగా బదిలీ చేయడం తగదని, వెంటనే నిలిపివేయాలని నాయక్‌పోడ్, ఆదివాసీ సంక్షేమ పరిషత్ మహిళా నాయకులు సోమవారం నిరసనకు దిగారు. మండల కేంద్రంలోని ఐటీడీఏ కార్యాలయం ఎదుట రోడ్డుపై బైఠాయించారు. ప్రభుత్వం పీవో బదిలీని నిలిపివేయాలని నినాదాలు చేశారు. ఆదివాసీ సంక్షేమ పరిషత్ జిల్లా అధ్యక్షురాలు బోదెబోయిన స్వాతి మాట్లాడుతూ ఐటీడీఏ పరిధిలోని గిరిజనులకు సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వేగవంతం చేసి వారి అభ్యున్నతికి నిరంతరం పాటుపడుతున్న పీవో అంకిత్‌ను బదిలీ చేయడం సరికాదన్నారు. ఐటీడీఏ పీవో బదిలీతో గిరిజనులకు తీరని అన్యాయం జరుగుతుందని, ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి రద్దు చేసి ఆదివాసీలకు న్యాయం చేయాలని కోరారు. అనంతరం ఏపీవో వసంతరావుకు వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయా సంఘాల నాయకులు చేల శమంతకమణి, కోరం పుష్ప, సుమలత, ఆగబోయిన గౌతమి, పోడె అరుణ, వాసం జమూన తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాగునీటి సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలి

టేకుమట్ల, ఫిబ్రవరి 26: వేసవిలో ప్రజలకు తాగునీటి సమస్యలు లేకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని ఎంపీపీ రెడ్డిమల్లారెడ్డి అన్నారు. మండలంలోని రామక్రిష్టాపూర్(టీ) గ్రామంలోని విద్యా వనరుల కేంద్రంలో ఎంపీడీవో అనిత అధ్యక్షతన సోమవారం జరిగిన సమావేశంలో ఎంపీపీ మాట్లాడారు. గ్రామాల్లో ప్రత్యేకాధికారులు, ఎంపీటీసీలు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు సమన్వయంతో పని చేయాలన్నారు. గతంలో ఎదురైన నీటి సమస్యలు ఉన్న గ్రామాలను గుర్తించి వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జడ్పీటీసీ పులి తిరుపతిరెడ్డి, మండల ప్రత్యేకాధికారి శైలజ, ఎంపీఓ సురేష్, వివిధ శాఖల అధికారులు, అన్ని గ్రామాల పంచాయితీ కార్యదర్శులు, ప్రత్యేకాధికారులు, ఎంపీటీసీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీసీ రోడ్డు పనుల ప్రారంభం

మల్హర్, ఫిబ్రవరి 26 : మండలంలోని రుద్రారంలో సీసీ రోడ్డు పనులను వైస్ ఎంపీపీ బడితల స్వరూప సోమవారం ప్రారంభించారు. గ్రామంలోని 5, 6వ వార్డుల్లో రూ. 13 లక్షలతో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులను చేపట్టారు. గ్రామీణాభివృద్ధికి నిధులు విడుదల చేసిన ఐటీ శాఖ మంత్రి శ్రీధర్‌బాబుకు వైస్ ఎంపీపీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు బడితల రాజయ్య, పీఏసీఎస్ డైరెక్టర్ సంగెం రమేష్, గ్రామస్తులు సత్యనారాయణ, శ్రీను, మహేష్, పద్మ, రవళి, సమ్మక్క తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాల్య వివాహాలు చేస్తే కఠిన చర్యలు

• సీడీపీవో రాధిక, డీసీపీవో వెంకటస్వామి

కాటారం, ఫిబ్రవరి 26: బాల్య వివాహాలు చేస్తే చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తప్పవని ఐసీడీఎస్ మహదేవపూర్ సీడీపీవో ఆర్.రాధిక, డీసీపీవో (జిల్లా బాలల సంరక్షణ అధికారి) వెంకటస్వామి హెచ్చరించారు. మండలంలోని రేగులగూడెం జీపీ పరిధిలో సోమవారం బాల్య వివాహం జరుగుతున్నదనే సమాచారం మేరకు ఐసీడీఎస్, బాలల సంరక్షణ సమితి అధికారులు రేగులగూడెం జీపీ పరిధిలోని దేవరాంపల్లికి వచ్చారు. మండలంలోని ఓ గ్రామానికి చెందిన బాలికతో యువకుడికి అప్పటికే వివాహ ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. దీంతో బాలిక, యువకుడికి, ఇరు కుటుంబాల సభ్యులకు సీడీపీవో, డీసీపీవో కౌన్సెలింగ్ చేశారు. వధువుకు 18 ఏళ్లు ఉన్నాయని ఆమె తల్లిదండ్రులు తెలపగా ఏదైనా రుజువు చూపమని అధికారులు అడిగారు. ఆధార్‌కార్డు లేదని, పేదవాళ్లం కావడంతో బడికి పంపలేదని సమాధానమిచ్చారు. దీంతో బాలికను, ఆమె తల్లిదండ్రులను సీడబ్ల్యూసీ చైర్మన్ ఎదుట ప్రవేశపెట్టగా ఆయన పూర్తి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. బాల్య వివాహం జరిగినట్లు తేలితే కారకులైన వారిపై పోలీస్‌స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు చేయిస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐసీడీఎస్ సూపర్‌వైజర్ అరుణ, చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్ కోఆర్డినేటర్ తిరుపతి, డీసీపీయూ కౌన్సిలర్ శైలజ, మాజీ సర్పంచ్ రాహుల్, రేగులగూడెం ఏడబ్ల్యూటీ అన్నపూర్ణ పాల్గొన్నారు.

ఒత్తిడి లేకుండా పరీక్షలు రాయాలి : డీఈవో

కాకతీయఖని, ఫిబ్రవరి 26: విద్యార్థులు ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా పరీక్షలు రాసేలా ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ తీసుకోవాలని భూపాలపల్లి డీఈవో రామ్‌కుమార్ అన్నారు. సోమవారం పట్టణంలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఉపాధ్యాయులకు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు పరీక్ష పర్వ్ 6.0 అంశంపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి హాజరై మాట్లాడారు. విద్యార్థులు అధిక ఒత్తిడికి గురి కావొద్దన్నారు. స్వేచ్ఛగా పరీక్షలు రాయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవయ్య, కిషన్‌రావు, లక్ష్మణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాధిత కుటుంబానికి చేయూత

మహదేవపూర్ రూరల్, ఫిబ్రవరి 26 : వారం రోజుల క్రితం రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందిన రాపల్లికోట గ్రామానికి చెందిన బొచ్చు రాజు కుటుంబానికి అదే గ్రామానికి చెందిన యువకులు చేయూతనందించారు. దాతల నుంచి సేకరించిన రూ.5,116 నగదు, నిత్యావసరకులను అందజేశారు. ఈకార్యక్రమంలో కాట్రేవుల నవీన్, బత్తిని మల్లేష్, పంచిక దేవేందర్, కాట్రేవుల లక్ష్మీనారాయణ, జాగరి మహేష్, బట్టి శ్రీశైలం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మేడారంలో మద్యం అమ్మకాలపై ఘర్షణ

మేడారం, ఫిబ్రవరి 26 : తాడ్వాయి మండలం మేడారంలో మద్యం అమ్మకాల విషయంలో సోమవారం సాయంత్రం ఘర్షణ చోటుచేసుకుంది. బెల్ట్ వ్యాపారులపై వైన్స్ నిర్వాహకులు చెయ్యేసుకున్నారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... జాతరకు ముందు వరంగల్‌కు చెందిన రుత్విక్, కరుణాకర్, మహేందర్ అనే నిరుద్యోగ యువకులు మేడారం జంపన్నవాగు రోడ్ వెంబడి కిరాణ, బెల్ట్ దుకాణం ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఈ క్రమంలో స్థానిక వైన్స్ నిర్వాహకులు యువకుల దుకాణం వద్దకు వెళ్లి రూ. 3వేల విలువ గల మద్యం సీసాలను గుంజుకున్నారు. ఎక్కడి నుంచో తెచ్చిన మద్యాన్ని బెల్ట్‌షాపులో విక్రయిస్తున్నారని, తమ వైన్స్‌కు చెందిన మద్యాన్ని మాత్రమే విక్రయించాలని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మద్యం బాటిళ్లను లాక్కెళ్లగా అది తమకు ఇవ్వాలని యువకులు అడగ్గా జాతర అనంతరం తిరిగిస్తామన్నారు. ఈ క్రమంలో సోమవారం యువకులు ముగ్గురు కలిసి వైన్స్ వద్దకు వెళ్లి మద్యం తిరిగివ్వాలని కోరారు. దీనిపై నిర్వాహకులు ఇవ్వడం కుదరదనడంతో మాటా మాటా పెరిగి గొడవకు దారి తీసింది. వైన్స్ నిర్వాహకులు, సిబ్బంది కలిసి రుత్విక్, కరుణాకర, మహేందర్‌పై చెయ్యేసుకున్నారు. సమాచారం తెలుకున్న పోలీసులు షాప్ ముందు ఉన్న సీసీ ఫుటేజ్‌లను పరిశీలించి విచారణ చేపట్టారు. యువకుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేస్తామన్నారు.

కాళేశ్వరాలయాన్ని సందర్శించిన మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు తల్లి

మహదేవపూర్, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని శ్రీ కాళేశ్వర ముక్తీశ్వర స్వామి ఆలయాన్ని రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు తల్లి జయమ్మ సోమవారం సందర్శించారు. స్వామి వారిని దర్శించుకొని రుద్రాభిషేకం నిర్వహించారు. శుభానందాదేవి, సరస్వతీ అమ్మవారి ఆలయాల్లో పూజల అనంతరం అర్చకులు స్వామివారి శేష వస్త్రాలను ఆమెకు బహూకరించారు. ఆమె వెంట మాజీ ధర్మకర్త అశోక్, పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు ఉన్నారు.


శేష వస్త్రాలను బహూకరిస్తున్న అర్చకుడు

జ్వర పీడితులకు వైద్య పరీక్షలు

ఆంధ్రజ్యోతి ఎఫెక్ట్

కాటారం, ఫిబ్రవరి 26: డెంగీ, టైఫాయిడ్, వైరల్ జ్వరాల నియంత్రణకు అధికార యంత్రాంగం సోమవారం చర్యలు చేపట్టింది. 'విజృంభిస్తున్న డెంగీ' శీర్షికన 'ఆంధ్రజ్యోతి'లో ప్రచురితమైన కథనంపై స్పందించారు. వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు, సిబ్బంది కాటారం, రేగులగూడెం జీపీల పరిధిలో పర్యటించి జ్వరపీడితులకు మందులు పంపిణీ చేశారు. తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, ఆహార నియమాలను వివరించారు. దోమల నివారణకు మందును పిచికారీ చేయిస్తామని సబ్ యూనిట్ అధికారి తెలిపారు. కాటారం జీపీ పరిధిలో పారిశుధ్య లోపం ఉన్న ప్రాంతాల్లో జేసీబీతో పారిశుధ్య నిర్వహణ చేపట్టారు. ఎంపీపీ పంతకాని సమ్మయ్య, మండల ప్రత్యేకాధికారి సంజీవరావు, ఎంపీవో ఉపేంద్రయ్య, వైద్య సిబ్బంది పనులను పర్యవేక్షించారు. జ్వరాలు ఉన్న గ్రామాల్లో వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించి చికిత్సను అందిస్తామని అధికారులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ మౌనిక, సబ్ యూనిట్ అధికారి రమేష్, హెల్త్ అసిస్టెంట్లు కాపర్తి రాజు, సమ్మయ్య, ఏఎన్ఎంలు రజిత, శ్యామల, ఆశా కార్యకర్తలు జ్యోతి, సరిత, లక్ష్మి, పద్మ, రుక్సానా తదితరులు పాల్గొన్నారు.


జ్వరపీడితుడికి మందులు ఇస్తున్న వైద్య సిబ్బంది

పురుగుల మందు తాగి ఒకరి ఆత్మహత్య


మధుకర్ (ఫైల్)

మొగుళ్లపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: పురుగుల మందు తాగి వ్యక్తి ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంఘటన మండలంలోని ఇప్పలపల్లి గ్రామంలో ఆదివారం జరిగింది. స్థానిక ఎస్సై తీగల మాధవ్‌గౌడ్ తెలిపిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. గ్రామంలోని కూతురు మధుకర్(46) కొంత కాలంగా మద్యానికి బానిసయ్యాడు. రోజు మద్యంతాగి వచ్చి తరచూ కుటుంబ సభ్యులతో గొడవ చేస్తుండే వాడు. గతంలో రెండు, మూడుసార్లు పురుగుల మందు తాగి చనిపోతానని బెదిరించేవాడు. ఈక్ర మంలో ఆదివారం రాత్రి మద్యం తాగివచ్చిన మధుకర్ కుటుంబ సభ్యులతో గొడవపడి మద్యంమత్తులో పురుగుల మందు తాగాడు. గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు చికిత్స నిమిత్తం చిట్యాల ఆస్పత్రికి తరలించేలోపే మృతిచెందాడు. మృతుడి కుమారుడు రాహుల్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు జరుపుతున్నట్లు ఎస్సై వివరించారు.

బీజేపీ మండల కార్యవర్గం ఎన్నిక

మంగపేట, ఫిబ్రవరి 26: బీజేపీ మండల నూతన కార్యవర్గాన్ని సోమవారం ఎన్నుకున్నారు. బీజేఎంఎం జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎమ్డీ. యాకూబ్ పాషా, పార్టీ మండల మాజీ అధ్యక్షుడు యెర్రంకాని వీరన్ కుమార్ సమక్షంలో కార్యవర్గాన్ని ఖరారు చేశారు. మండల అధ్యక్షుడిగా పల్నాటి సతీష్‌ను గతంలోనే జిల్లా అధ్యక్షుడు బలరాం ఎంపిక చేయగా ఉపాధ్యక్షులుగా చీకట్ల యాక స్వామి, దిడ్డి రమేష్, బట్ట చందర్‌రావు, శ్రీరామ్ అశోక్, కలతి రాంబాబు, ప్రధాన కార్యదర్శులుగా కొల్లి ప్రసాదారావు, ఇందారాపు ప్రతాప్, కార్యదర్శులుగా నిడిదవోలు శ్రీనివాస్, బొల్లికొండ సాంబయ్య, రాంగాని నరేందర్, కోశాధికారిగా బూర సుధాకర్‌గౌడ్, కార్యవర్గ సభ్యులుగా గోమాస్ నర్సింహరావు, కిసాన్ మోర్చా మండల అధ్యక్షుడిగా బట్ట రాములును ఎన్నుకున్నారు.


బీజేపీ మండల కార్యవర్గం